

國立基隆女中 111 學年度全校運動會競賽實施計畫

一、依據：

(一)教育部 95 年 4 月 4 日台參字第 0950045835C 號函頒「各級學校體育實施辦法」。

(二)校務發展計畫學務工作行動方案。

二、宗旨：藉由辦理全校運動會，使學生在參與各項體育活動競賽中，了解提升體適能之重要性。

配合推展健康促進學校及品德教育等活動，鼓勵學生積極參與團隊競賽，發揮團隊精神。

三、辦理單位：學務處

四、協辦單位：本校各處室、家長會

五、競賽日期：111 年 10 月 28 日（週五）上午八時

六、報名日期：即日起至 111 年 10 月 18 日（週二）16:00 止，請上網填報名表。

七、比賽地點：本校操場。雨天在體育館舉行。

八、參加對象：本校學生一至三年級（以班級為單位）、教職員工。

九、競賽項目：

（一）學生（高一至高三）

1、田賽（雨天備案）：（1）跳遠（雨天備案：併腿三次跳遠）、（2）2kg 藥球擲遠。

2、徑賽：（1）60 公尺、（2）200 公尺、（3）班際大隊接力。

3、趣味競賽（雨天備案）：（1）小心翼翼、（2）鋪天蓋地、（3）生命共同體、（4）牽手傳情。

（二）教職員工

1、趣味競賽-小心翼翼（教師組、行政職員組）

2、師生大隊接力。

十、競賽要點：

（一）田賽、徑賽：每人限參加一項（接力不在此限）。每項每班最多報名 2 人，分年級比賽，每年級取前 5 名頒獎。說明：1. 200 公尺採計時決賽、2. 60 公尺舉辦預賽，採計時成績取前 5 名參加決賽。

（二）大隊接力：每班限一隊，每隊 10 人，每人跑 100 公尺，分道起跑，第二棒過彎道後搶跑道（器材室前彎道接直道）。採計時成績，每年級取前五名頒獎。

（三）趣味賽：每人至少參加一項，每項 8 人。每年級取前五名頒發獎狀。

（四）請康樂股長注意比賽時間，提醒同學準時到場。須穿著運動服、運動鞋。

（五）比賽時程依當天實際進程由廣播組報告為主。

（六）田賽、徑賽：每人限參加一項（大隊接力不在此限），每項每班最多報名 2 人。

十一、獎勵：

（一）個人項目：成績前五名者，由學校頒發獎狀以資鼓勵。

（二）大隊接力：每年級成績前五名者，頒發獎品、獎狀乙張。

（三）教職員工：參加趣味競賽或師生大隊接力者，頒發獎品一份。

十二、其他：

（一）具先天性疾病不適合劇烈運動者，禁止報名參加。請導師依據健康中心「學生特殊疾病調查表」或詢問方式先行篩選。

（二）比賽當天身體不適，不得下場比賽。賽前必須進行暖身運動，以免發生運動傷害。

（三）本次報名採取網路報名，報名時需一併上傳家長同意書。

十三、本計畫經運動會籌備會議修定後實施。

國立基隆女中 111 學年度全校運動會趣味競賽方法

競賽日期：111 年 10 月 28 日（週五）上午八時（遇雨則至體育館舉辦。）

比賽地點：本校操場

參加對象：本校學生、教職員工及學生家長

一、小心翼翼： ※參加年級：全年級 ※參加人數：8 人 ※分組：單數在起點、雙數在折返點。(1357、2468) ※器材：網球拍 1 支、網球 2 顆。 ※比賽方法： 1. 相距 20 公尺設標誌筒。 2. 個人持網球拍，拍面持 2 顆網球前進。 3. 球掉落，返回球掉落時之站立位置，再持球繼續前進。 4. 至對邊與下一棒進行傳遞，依循方法 2 前進。 5. 人與球皆過起點線，則計時結束，採計時賽。	二、鋪天蓋地： ※參加年級：全年級 ※參加人數：8 人 ※分組：2 人 1 組，共分為 4 組。(12、34、56、78)都待在起跑線後預備。 ※器材：2 塊力波墊。 ※比賽方法： 1. 相距 20 公尺設標誌筒。 2. 去程時由 1 組負責移動力波墊-「鋪天蓋地」、1 組負責在力波墊上前進，2 組相互配合。 3. 移動力波墊必須經過地面的隊友頭頂，才可再往前「鋪天蓋地」。 4. 力波墊鋪設至折返線後與人員抵達後，2 組交換，再依步驟 23 方法返回起點。 5. 返回起點後，換另外 2 組出發，依照前述方法完成，採計時賽。 6. 人與力波墊皆需在線後，才可人員交換及計時結束。
三、生命共同體： ※參加年級：全年級 ※參加人數：8 人 ※分組：4 人 1 組，共分成 2 組接力。(1234、5678) ※器材：抗力球一個 ※比賽方法： 1. 相距 20 公尺設標誌筒。 2. 4 人手搭肩圍成一個圓，將抗力球控制在 4 人之內前進。 3. 繞過對邊角錐折返，再依前述方法返回起點交棒給下一組。 4. 球失落，則派人撿回，由失誤點繼續，再依方法 2 繼續前進。 5. 球與人皆返回起點線後，則計時結束，採計時賽。	四、牽手傳情： ※參加年級：全年級 ※參加人數：8 人 ※分組：8 人手牽手 ※器材：呼拉圈一個 ※比賽方法： 1. 相距 20 公尺設標誌筒。 2. 呼拉圈放置於起始點套住角錐。 3. 參賽者手牽手成一直線。 4. 鳴槍後，由第一位同學拿呼拉圈繞過頭腳身軀，牽手方式傳遞，不可用手抓取移動。 5. 長度不足由前面同學遞補到後面。 5. 繞至最後一名同學足以套住角錐放置於地面，再拿起依方法 4 往回程傳遞回起點角錐。 6. 呼拉圈套住角錐且禁止不動後計時結束，採計時賽。

備註：比賽中若球失落，應回到失誤點繼續，請裁判老師指示參賽同學，若未配合，則判違規，加計 10 秒。

國立基隆女中 111 學年度全校運動會同學注意事項

- 一、請參加同學注意秩序冊所排檢錄(點名)時間，準時到達比賽指定地點報到。
實際比賽時程進行，以廣播組公告為主。
- 二、所有參加比賽同學均需穿著運動服裝及運動鞋、個人項目著號碼布參賽，禁止拖鞋、赤腳。(未著運動服裝及運動鞋禁止參賽。)
- 三、凡患有心臟疾病、身體不適、不適合劇烈運動者等，請注意健康安全，切勿報名參加運動競賽。
- 四、開幕典禮前，體育股長帶班旗先至器材室前就位，代表班級參加運動員進場。
- 五、開幕典禮後，進行超越顛峰高中健康操表演。(全年級)
- 六、團體項目(大隊接力、趣味競賽)比賽，請體育股長帶隊出賽。
- 七、大隊接力補充說明：
 1. 不得重複跑棒(10 棒)
 2. 原報名正選選手因突發意外(確診、傷、病)，須由同班其餘同學遞補，若遞補完仍不足 10 棒，需提出「重複跑棒」申請，申請於 10/27-10 時前提出審核。
 3. 未審核通過而重複跑棒，1 棒次加計 5 秒。
- 八、得獎者當日立即安排頒獎，請唱名的同學、班級派人至司令台接受頒獎。
- 九、比賽結束後，打掃環境區域。
- 十、依規定時間迅速到操場整隊集合，統一放學。

國立基隆女中 111 學年度全校運動會【學生家長同意書】

本人已了解凡患有心臟疾病、身體不適、不適合劇烈運動者等，嚴禁報名參加本學年度全校運動會運動競賽項目。今在本人無上述情形且身體健康及體能允許情況下，並經由家長簽章同意後參加。

此致

國立基隆女中

立書人

學生簽章：_____【班級：_____ 座號：_____】

學生家長（監護人）簽章：_____ 連絡電話：_____

中華民國 111 年 _____ 月 _____ 日

國立基隆女中 111 學年度全校運動會【學生家長同意書】

本人已了解凡患有心臟疾病、身體不適、不適合劇烈運動者等，嚴禁報名參加本學年度全校運動會運動競賽項目。今在本人無上述情形且身體健康及體能允許情況下，並經由家長簽章同意後參加。

此致

國立基隆女中

立書人

學生簽章：_____【班級：_____ 座號：_____】

學生家長（監護人）簽章：_____ 連絡電話：_____

中華民國 111 年 _____ 月 _____ 日

國立基隆女中 111 學年度全校運動會【學生家長同意書】

本人已了解凡患有心臟疾病、身體不適、不適合劇烈運動者等，嚴禁報名參加本學年度全校運動會運動競賽項目。今在本人無上述情形且身體健康及體能允許情況下，並經由家長簽章同意後參加。

此致

國立基隆女中

立書人

學生簽章：_____【班級：_____ 座號：_____】

學生家長（監護人）簽章：_____ 連絡電話：_____

中華民國 111 年 _____ 月 _____ 日

國立基隆女中 111 學年度全校運動會【學生家長同意書】

本人已了解凡患有心臟疾病、身體不適、不適合劇烈運動者等，嚴禁報名參加本學年度全校運動會運動競賽項目。今在本人無上述情形且身體健康及體能允許情況下，並經由家長簽章同意後參加。

此致

國立基隆女中

立書人

學生簽章：_____【班級：_____ 座號：_____】

學生家長（監護人）簽章：_____ 連絡電話：_____

中華民國 111 年 _____ 月 _____ 日

國立基隆女中 111 學年度全校運動會【學生家長同意書】

本人已了解凡患有心臟疾病、身體不適、不適合劇烈運動者等，嚴禁報名參加本學年度全校運動會運動競賽項目。今在本人無上述情形且身體健康及體能允許情況下，並經由家長簽章同意後參加。

此致

國立基隆女中

立書人

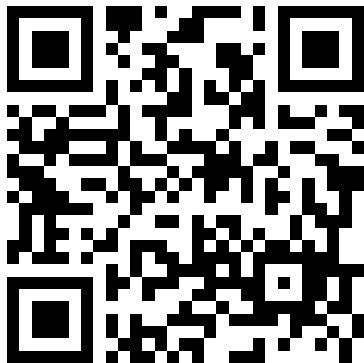
學生簽章：_____【班級：_____ 座號：_____】

學生家長（監護人）簽章：_____ 連絡電話：_____

中華民國 111 年 _____ 月 _____ 日

報名連結

教職員工報名-基隆女中 111 學年度全校運動會-趣味競賽、大隊接力



<https://forms.gle/2sRrJ4A38dyhkKfz5>

學生個人項目-基隆女中 111 學年度全校運動會報名

(200m、60m、跳遠、藥球擲遠)



<https://forms.gle/7Di79REe7Ncx1FRH7>

學生團體項目-基隆女中 111 學年度全校運動會報名



<https://forms.gle/hBeWcdQaNwdViRPw9>